

ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

Тема 5. КОНСТРУЮВАННЯ ТА ЗАПИС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Гурсьва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для оволодіння теоретичними та практичними знаннями й навичками з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу.

Тема №5. Конструювання та запис фізичних вправ

Актуальність теми: Записуючи і називаючи будь-яку фізичну вправу, треба дати про неї повне й точне уявлення, щоб той, хто виконує вправу мав уявлення з якого вихідного положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка частина тіла здійснює рух, а також в якому положенні вправа закінчується. Для цього необхідно знати форми та правила запису фізичних вправ.

Зміст

1. Форми запису фізичних вправ.
2. Правила запису фізичних вправ.
3. Запис фізичних вправ з предметами.
4. Конструювання загальнорозвивальних вправ.
5. Вимоги до складання комплексу загальнорозвивальних вправ.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.

Допоміжна:

1. Кружило Г.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: терміни загальнорозвивальних вправ: методичні рекомендації до практичних занять для студентів спеціальностей: 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010203 – «Здоров'я людини». – Запоріжжя, 2009. – 20 с.
2. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 212 с.
3. Малець В.І. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.

1. Форми запису фізичних вправ

Існують різні форми запису фізичних вправ. Тією чи іншою формою користуються залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того, для створення посібників, програм, навчально-методичної документації також застосовують відповідні правила запису фізичних вправ.

Залежно від мети застосовують ту чи іншу форму запису:

- ✓ узагальнену (загальний запис);
- ✓ конкретну (конкретний запис);
- ✓ скорочену (скорочений запис);
- ✓ графічну (графічний запис вправ);
- ✓ їх поєднання.

Узагальнена форма. Користуються цією формою при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників і підручників, а іноді конспектів уроку, *коли не має потреби конкретизувати матеріал*. Наприклад: «вправи для м'язів тулубу – нахили, повороти, упори і т.д. або загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів для нижніх і верхніх кінцівок». Цілком зрозуміло, що описування всіх варіантів вправ зробило б навчальні програми, посібники тощо надто об'ємними і незручними для користування.

Конкретна форма. Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записи комплексів, тобто *там, де повинні бути єдині вимоги і де неприпустимі різні тлумачення*. Бажано використовувати конкретний запис і при написанні конспектів уроків.

Скорочена форма – застосовується при складанні конспектів, під час запису залікових та інших вправ. У цьому випадку терміни записуються (застосовуються умовні скорочення) наприклад: в.п. – вихідне положення, о.с. – основна стійка, ел. – елемент, ч. – чоловіки, ж – жінки тощо.

Графічна форма. Графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних видах самостійне значення, а в інших – служити ілюстрацією до тексту. Стислість і швидкість графічного запису роблять його зручним і

практичним. Користуються цією формою записи при складанні конспектів занять, написанні навчально-методичних матеріалів.

2. Правила запису фізичних вправ

Записуючи та називаючи будь-яку вправу, треба дати про неї повне і точне уявлення.

Із запису або назви має бути зрозуміло:

- з якого вихідного положення починається рух (о.с., стійка ноги нарізно, сид, лежачи на лівому боці);
- назва руху (нахил, мах, поворот, випад, сивий);
- спосіб (з предметами, в парах) і напрямки руху (вперед, назад, в право, в ліво);
- точно представляти, яка частина тіла або предмет здійснює рух;
- в якому положенні вправа закінчується.

Ігнорування цих вимог, може призвести до різного тлумачення способу виконання вправи!

Вправи записуються згідно з правилами термінології та орфографії!

Допускається скорочення деяких термінів:

- «вихідне положення» - **в.п.**;
- «основна стійка» - **о.с.**

Усі інші терміни записуються повністю, відповідно до спеціальної термінології.

На початку запису вправи після «**в.п.**» ставиться тире « – » і далі йде запис **положення ніг** (назва стійки), **положення тулуба** (якщо необхідно), **положення рук і голови**.

Після визначення вихідного положення ставиться двокрапка «:».

Потім за рахунком (2, 4, 8, 16 і т.д.) ведеться запис рухів, починаючи з рухів ногами, і далі від низу до верху: рухи тулубом, руху руками, рухи головою. На останній рахунок необхідно записати вихідне положення, з якого виконується повтор цієї вправи.

Приклад запису загальнорозвивальних вправ:

1. В.п. – о.с.:

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки на пояс;

2 – в.п.

2. В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс:

1 – праву назад на носок, руки вгору;

2 – в.п.;

3 – праву в сторону на носок, руки в сторони, поворот голови вправо;

4 – в.п.;

5-8 – теж лівою.

3. В.п. – о.с., руки вгору:

1 – упор присів;

2 – упор лежачи;

3 – упор присів;

4 – в.п.

4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:

1-3 – три нахили в право;

4 – в.п.;

5-8 – теж вліво.

3. Запис фізичних вправ з предметами

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) з предметами (м'яч, гімнастична палка, обруч, скакалка, гімнастична лава тощо) сприяють розвитку фізичних якостей, координації руху, формуванню правильної постави, використовуються як обтяження, як засіб відновлення точності рухів, як засіб підвищення інтересу до занять і підвищення емоційного фону занять.

Гімнастична палка використовується як обмежувач рухів уточнюючий їх напрямок й амплітуду, можна застосовувати як опору.

Типовими вправами зі **скакалкою** є стрибки через неї: на двох і одній нозі; з обертанням скакалки назад і вперед; на кожне обертання скакалки і з проміжними підскіками; з подвійними обертаннями; в присіді і т.д. Скакалку, складену вдвічі, втричі або вчетверо, використовують як палку.

М'ячі використовуються для кидків і ловлі при індивідуальних, групових вправах. Малі (тенісні) м'ячі застосовуються також для метання в ціль.

Гантелі та медболи різної ваги широко застосовуються як обтяження, підсилюють ефект при динамічних вправах швидко-силового характеру (малої ваги) і при силових динамічних і статистичних вправах (середнього і великого ваги). З цією ж метою використовуються гумові та пружинні амортизатори.

Багато ЗРВ можна виконувати з використанням **гімнастичної лавки і гімнастичної стінки**. Гімнастична лава може служити опорою в положенні сидячи, в упорі лежачи або перешкодою при стрибках. Багато вправи можна виконувати використовуючи гімнастичну лавку як обтяження, піднімаючи її і переставляючи. Додаткова опора руками об гімнастичну стінку полегшує виконання ряду вправ (рівноваги, присідання), що важливо при заняттях з початківцями.

ЗРВ доцільно проводити також з **партнером**. Це розширює можливості використання ЗРВ: взаємодія партнерів може полегшити або ускладнити рухову задачу, а в цілому підвищує емоційний фон занять.

Правила запису вправ з предметами аналогічні, як і без предметів, тільки замість «рук» вказую предмет «м'яч вперед», «палка на лопатки» і т.д.; описується хват предмета.

Приклад запису загальнорозвивальних вправ з предметами:

1. В.п. – широка стійка, палка вниз, широким хватом:
 - 1 – палка вперед;
 - 2 – нахил прогнувшись, палка вгору;
 - 3 – в.п., палка вперед;
 - 4 – в.п.

2. В.п. – широка стійка, руки в сторони, м'яч у правій руці:
 - 1 – поворот тулуба вправо, м'яч в ліву руку;
 - 2 – в.п., м'яч у лівій руці;
 - 3-4 – те ж вліво.

4. Конструювання загальнорозвивальних вправ

Серед розмаїття засобів фізичного виховання, загальнорозвивальні вправи мають найбільш широке застосування, тому що вони вирішують переважно завдання загального фізичного розвитку.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – нескладні в технічному відношенні елементарні рухи тілом та його частинами, які виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, формування правильної постави та покращення функціонального стану організму тих, хто займається.

При підборі окремих вправ та складанні комплексів ЗРВ необхідно перш за все враховувати, для кого призначені ці вправи і з якою метою вони будуть використовуватися!

Викладач вибирає з великої кількості можливих рухів необхідні для вирішення конкретних педагогічних завдань, а потім komponує їх раціональним способом в цілісну вправу.

Конструювання загальнорозвивальних вправ – процес складання загальнорозвивальних вправ у відповідності з анатомічно можливими рухами в суглобах.

Вихідна база конструювання вправ – анатомічно можливі рухи в суглобах: згинання й розгинання, відведення й приведення, пронація й супінація, колові рухи.

Рухи окремими частинами тіла обмежені, а їх поєднання практично безмежні.

Опис і виконання будь-якого руху починається з вихідного положення.

Вихідне положення (В.п.) – положення, з якого починається виконання фізичної вправи.

Правильно прийняте вихідне положення є одним з обов'язкових умов для досягнення результату, який очікується від вправи.

Зміною вихідного положення можна або полегшити, або зробити її більш складною.

Запис вихідного положення здійснюється в такій послідовності:

- 1) положення ніг;
- 2) положення тулуба;
- 3) положення рук;
- 4) положення голови.

Вихідне положення це стрижень, на який нанизуються рухи.

Воно визначає взаємне розміщення окремих частин тіла, а від цього залежать напрям, амплітуда, ступінь м'язових зусиль при виконанні руху.

Різновиди вихідних положень:

1. **«Ізолюючі»** положення, які сприяють закріпленню тих частин тіла, котрі не повинні приймати участь у русі. Наприклад, В.п. – упор сидячи позаду на передпліччях – виключить роботу поперекового відділу при піднятті прямих ніг.
2. **Положення, які змінюють форму і величину опорної поверхні.** Наприклад, один і той же рух – нахил – можна виконувати із основної

стійки, стійки ноги нарізно, стійки на колінах, із сиду. Зміна опорної поверхні змінює спрямованість і величину м'язових зусиль при виконанні рухів.

3. **Положення, які змінюють величину плеча сили важкості тієї чи іншої частини тіла.** Це різні положення рук, які подовжують плече сили важкості і тим самим збільшують ступінь напруги м'язів. Наприклад, піднімати тулуб із положення «лежачи на спині» в сід із вихідного положення «руки вгору» складніше, ніж з положення «руки вперед».

5. Вимоги до складання комплексу загальнорозвивальних вправ

Комплекс загальнорозвивальних вправ – це логічно продумана послідовність вправ загальнорозвивального характеру.

Перш ніж приступити до підбору вправ, необхідно визначити його ЦІЛЬОВЕ призначення. Він може бути призначений для ранкової гігієнічної гімнастики, для комплексного або спрямованого розвитку фізичних якостей, для формування постави тощо.

Знаючи спрямованість комплексу, необхідно визначитися в тому, які вправи і в якій послідовності потрібно включити в комплекс.

Наприклад, комплекси ЗРВ для підготовчої частини уроку в першу чергу повинні вирішувати завдання загальнозміцнюючого впливу, які охоплюють всі основні м'язові групи, підготувати організм до праці в основній частини уроку, завдання виховання правильної постави та оволодіння школою рухів.

ЗРВ, які використовують в основній частині, можуть бути спрямовані на вирішення завдань розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості). При цьому можуть бути використані або окремі вправи, вибірково впливають на розвиток конкретних якостей і м'язових груп (наприклад, силу м'язів черевного пресу), або серія вправ, що надають комплексну дію на організм.

Зовсім інші завдання можуть вирішуватися комплексом ранкової гімнастики і фізкультхвилинками.

Комплекс ЗРВ складають з 8-12-16 вправ для різних м'язових груп і систем організму.

Типова схема послідовності ЗРВ в комплексі:

1. Вправи типу потягування (для випрямлення хребта, активізації дихання).
2. Нахили, повороти і півкола головою.
3. Вправи для м'язів рук.
4. Вправи для м'язів тулуба в передньо-задньому напрямку (нахили вперед і назад).
5. Вправи для м'язів ніг (присідання).
6. Вправи для косих м'язів тулуба (нахили в сторони, повороти, обертання).
7. Комплексні вправи в положеннях сидячи (лежачи) з включенням в роботу м'язів живота і спини.
8. Вправи на розтягування.
9. Стрибки з переходом на ходьбу і вправи на дихання.

Такі схеми досить умовні, залежать від завдань і умов проведення занять.

Для ЗРВ прийняте певне дозування вправ – не менше 2-3 вправ по кожному із зазначених пунктів.

Застосування ***комплексу ЗРВ буде ефективним*** тільки при дотриманні правил складання окремої вправи, порядку включення вправ в комплекс, підібраним дозуванням, рахунком, а також грамотно розставленими акцентами на домінуванні тих чи інших вправ в залежності від поставленої задачі.

Питання для самоконтролю

1. Які форми запису фізичних вправ існують? Розкрити кожен форму.
2. Перелічити особливості правил запису фізичних вправ.
3. Які особливості запису фізичних вправ з предметами?
4. Особливості конструювання загальнорозвивальних вправ.
5. Перелічити вимоги до складання комплексу загальнорозвивальних вправ.